**«Образовательная кинезиология»**



Слово «кинезиология» происходит от греческого «кинезис» — движение, то есть изучение движения. Вся наша жизнь — движение от ее начала и до конца. В первый год жизни человек развивается в основном через движение. Мало кто догадывается, что неуклюжие попытки встать, перевернуться, попробовать на вкус свою ножку не только тренируют тело, но и закладывает основы мышления, механизмы ориентации в пространстве.

Образовательная кинезиология как раз и занимается связями «интеллект-тело». Кинезиология – универсальный метод развития умственных способностей через определенные двигательные упражнения. Именно эти упражнения позволяют улучшить работу головного мозга, тем самым улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость.

Основателями Образовательной Кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон и была разработана более сорока лет назад . В рамках этого направления они создали программу «Гимнастика Мозга»… Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, т.е объединение движения и мысли.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Эти упражнения можно делать не только детям, на самом деле эти упражнения подойдут любому взрослому человеку.

Далее следует комплекс упражнений для разучивания с родителями.

**«Кнопки мозга».**Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.

1.Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.

2.Положите одну руку ладошкой на пупок.

3.Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.

4.Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.

5.Поменяйте руки и повторите упражнение.

После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот.

Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.

**«Думательный колпак»**

Можно выполнять стоя и сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе

кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. Кстати, они отлично улучшают равновесие.

По мнению психологов, «думающий колпак» будет полезен школьникам перед началом уроков, так как поможет быстро сконцентрировать внимание.

**«Слон»**

Упражнение помогает легче учиться и чаще получать хорошие отметки. От него заметно повышаются внимание и собранность да и учебный материал запоминается быстрее. Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Как следствие, улучшаются навыки

чтения, слушания, письма, речи, повышается внимание, улучшается память.

1.Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука.

Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.

Повторяем эти же движения другой рукой.

Выполняя движения, важно добиться, чтобы работало все тело

**«Перекрестные шаги»**

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1.Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2.Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

**«Двойные рисунки»**

Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.

Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные. Глаза следят за обеими руками.

Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз. Упражнения рекомендуются делать без очков, чтобы они не ограничивали поле зрения.

Улучшает координацию «рука-глаз» и выполнение творческих заданий. Интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела, способствует творческому самовыражению, пространственному видению.

**«Думательный колпак»**

Можно выполнять стоя и сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. Кстати, они отлично улучшают равновесие.

По мнению психологов, «думающий колпак» будет полезен школьникам перед началом уроков, так как поможет быстро сконцентрировать внимание.

Упражнение также весьма кстати перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером.

**«Помпа»**

При правильном выполнении упражнения вес тела всегда

приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли – значит, вес распределен верно.

Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально.

При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.

Начинайте приседать на выставленной вперед ноге, при этом правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге.

Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.

Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.

**«Сова»**

Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между

шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.

Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо.

Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Проделайте упражнение не менее 3 раз. Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надостную мышцу.

Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу.

Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления.

Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связной.

Это упражнение особенно полезно после длительного письма, работы с компьютером. Снимает напряжение в шее и способствует притоку крови к головному мозгу. За счѐт обогащения мозга кислородом активизируется сосредоточение, внимание и навыки понимания,

совершенствуется внутренняя речь, мышление.

**«Позитивные точки»**

Можно выполнять стоя и сидя.

Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос.

Вертикальная ось точек – посередине зрачка.

Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Упражнение помогает школьникам избежать ситуации «Учил, знаю ответ, но никак не могу вспомнить». С его помощью дети активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память. Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал.

Упражнение особенно актуально перед написанием контрольных работ, публичными выступлениями и

во время экзаменов.

**«Вода».**

И еще один прием, помогающий улучшить

концентрацию внимания, повысить активность и энергичность, помочь более гибко принимать решения. Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса. Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проходимости нервных импульсов.

Вода – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы.

Внимание! Соки, чаи и другие напитки не выполняют

тех замечательных функций, которые несет вод

**«Брюшное дыхание».**Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.

Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким

образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.

Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.

Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.

Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание,

улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться.

Оно улучшает навыки чтения – кодирование и декодирование, а также способствует связной эмоционально окрашенной речи. Его хорошо выполнять перед контрольными работами или в ситуации

напряжения.

**Заключение**

Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений. Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.